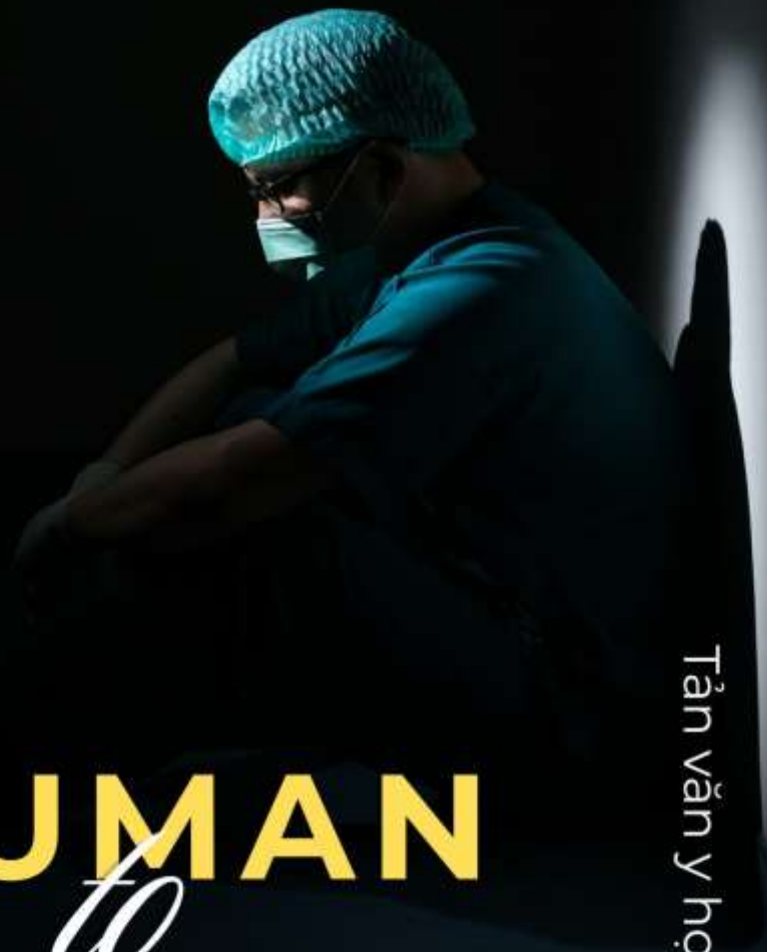
Minh Hưng

Essays on Medical Humanities



HUMAN *to* HUMAN

Giữa người với người

Tản văn y học nhân văn

Human to Human:

Giữa người với người

Essays on Medical Humanities

Tản văn y học nhân văn

Minh Hưng

© 2025 Minh Hưng

All rights reserved. Excerpts for the purposes of research, teaching, and the dissemination of humanistic knowledge may be used, provided that the source is clearly cited.

First Edition: October 2025

ISBN:

Dedication

Tặng những người đã tin vào bàn tay và trái tim trong hành trình chữa lành.

To those who have believed in the hand and the heart on the healing journey.

Foreword

Có những cuốn sách không đến với người đọc bằng sự kịch tính, mà bằng một sự tĩnh lặng lạ lùng như tiếng thở chậm của người đang lắng nghe chính mình. Giữa Người Với Người của bác sĩ Nguyễn Đông Hưng là một cuốn sách như thế.

Some books do not reach the reader through drama, but through a profound quietude like the slow breath of someone listening to their own heart. Human to Human by Dr. Nguyen Dong Hung is such a book.

Hơn mười năm làm phẫu thuật, tác giả đã đi qua nhiều hành lang bệnh viện, những đêm trực dài, những giây phút sinh tử nơi phòng mổ. Nhưng thay vì kể về kỹ thuật hay thành tích, anh chọn ghi lại những khoảnh khắc nhỏ bé: một cái nắm tay, một cái nhìn, một lời thì thầm, nơi y học không chỉ là nghề mà trở lại đúng nghĩa là một cách sống.

In over a decade as a surgeon, the author has navigated countless hospital corridors, long nights on call, and life-or-death moments in the operating room. Yet,

instead of recounting technical skills or accomplishments, he chooses to document the small moments: the clasp of a hand, a shared glance, a whispered word, where medicine ceases to be merely a profession and becomes, in its truest sense, a way of life.

Trong từng trang viết, ta bắt gặp cái nhìn bình tĩnh, chậm rãi và đầy nhân hậu. Tác giả không lên gân để nói về lòng nhân ái, mà chỉ đơn giản kể về sự có mặt của con người bên con người. Điều khiến tập sách này đặc biệt không phải vì nó nói về y học, mà vì nó nhắc chúng ta về sự chữa lành vượt khỏi thân thể, nơi người thầy thuốc cũng cần được chữa lành bằng chính lòng trắc ẩn của mình.

Throughout these pages, we encounter a perspective that is calm, deliberate, and deeply humane. The author does not preach about benevolence; he simply chronicles the presence of one human being beside another. What makes this collection remarkable is not that it is about medicine, but that it reminds us of a healing that transcends the physical, a healing in which the physician, too, is restored by their own compassion.

Với tôi, Giữa Người Với Người không chỉ là một tập tản văn, mà là một cẩm nang đạo đức mềm mại, được viết bằng sự chiêm nghiệm và trải nghiệm thực. Mỗi câu chuyện trong đây đều có thể được dùng làm tư liệu giảng dạy trong các lớp "Y học nhân văn" hiện đại. Nó chứng minh rằng văn chương, nếu trung thực, có thể trở thành một hình thức y học; và y học, nếu nhân văn, cũng có thể trở thành một hình thức của văn chương.

To me, Human to Human is not merely a collection of essays, but a gentle guide to ethics, born from deep reflection and lived experience. Each story within could serve as source material for any modern "Medical Humanities" course. It proves that literature, when honest, can be a form of medicine; and medicine, when humanistic, can be a form of literature.

Trong bối cảnh xã hội Việt Nam đang chuyển mình, cuốn sách này là một lời nhắc nhở dịu dàng nhưng mạnh mẽ: giữa máy móc, thuốc men và dữ liệu, điều giữ y học còn là y học, chính là lòng người.

Against the backdrop of a rapidly transforming Vietnamese society, this book serves as a gentle yet powerful reminder: amidst the machinery,

medications, and data, what allows medicine to remain medicine is, ultimately, the human heart.

"Giữa người với người, chỉ cần giữ lại một chút ấm, thế giới đã khác đi."

"Between one person and another, all it takes is a little warmth to make the world a different place."

(Đại tá BS CKII Vũ Thắng, Nguyên Phó chủ nhiệm khoa Ngoại Nhân Dân, Bệnh viện Quân Y 103, Hà Nội)

(Colonel, MD, Specialist Level II Vu Thang, Former Deputy Head of the People's Surgery Department, Military Hospital 103, Hanoi)

Table of Contents

Dedication 1
Foreword 2
Table of Contents 6
Author's Note 8
About the Author 10
Opening Excerpt: “A Hand Holding a Hand” 32
A Conceptual Analysis of Medical Humanities 34
PART I: THE HUMAN IN MEDICINE 39
1. When the Scalpel Stops 40
2. The Scar That Speaks 44
3. A Hand Holding a Hand 48
4. Night Vigil for News 51
5. Saying “No” to Stay True 54
PART II: THE SILENCES AMIDST LIFE 56
6. Unsent Letters 57
7. The On-Call Room After Midnight 60
8. The Park Bench 62
9. A Night Case from the Bus Station 65

10. Meals in the Hospital Corridor 67
PART III: BETWEEN PAIN AND HEALING 69
11. Hearing the Person Through the Illness 70
12. The Inner Discipline of a Healer 72
13. The Bridge and the Broken Sandal Strap 74
14. Seeds of Thought, a Harvest of Life 76
15. Five Minutes of Calm Before Surgery 78
PART IV: HUMANITY AND HOPE 80
16. The Wife Who Tends the Flame 81
17. The House with the Ticking Clock 83
18. The Elderly, Living Alone 84
19. A Worker Far From Home 86
Afterword 88
Academic Appendix: Medical Humanities in Contemporary Vietnam 90
Ethical Statement & Narrative Method 92
References (APA 7th Edition) 94
Abstract 97

Author's Note

Có những năm tháng tôi sống nhiều hơn ở hành lang bệnh viện hơn là ở nhà.

There were years when I spent more time in hospital hallways than at home.

Giữa mùi sát khuẩn và tiếng giày lặng lẽ của đồng nghiệp, tôi nhận ra: đằng sau mỗi ca mổ, mỗi lần chẩn đoán, không chỉ có y học, còn có con người. Chúng ta đến với nhau bằng những vết thương và đôi khi, chính sự yếu đuối ấy khiến ta gần nhau hơn.

Amidst the scent of antiseptic and the quiet footsteps of my colleagues, I came to realize: behind every surgery, every diagnosis, there is not just medicine, there is humanity. We are brought together by our wounds, and sometimes, it is that very vulnerability that brings us closer.

Tôi viết Giữa Người Với Người không để kể về những ca mổ thành công, mà để ghi lại những phút giây nhỏ nhoi khi

lòng nhân ái và sự hiện diện của con người đã khiến cuộc sống trở nên bền vững hơn.

I wrote Human to Human not to recount successful surgeries, but to capture the fleeting moments when compassion and human presence made life feel more resilient.

Nếu y học là nghệ thuật cứu người, thì y học nhân văn là nghệ thuật làm người trong nghề cứu người.

If medicine is the art of saving lives, then medical humanities is the art of being human within the life-saving profession.

About the Author

Nguyễn Đông Hưng (bác sĩ) / **Nguyen Dong Hung, M.D.**

Bút danh / **Pen name:** Minh Hưng

Sinh / **Born**: Việt Nam / **Vietnam**

Quốc tịch / **Nationality**: Việt Nam / **Vietnamese**

Nghề nghiệp / **Occupation**: Bác sĩ, phẫu thuật viên, nhà nghiên cứu y học nhân văn, nhà văn, giảng viên / **Physician, surgeon, medical humanities researcher, author, lecturer**

Lĩnh vực hoạt động / **Fields**: Ngoại khoa, Niệu khoa, Ngôn ngữ học lâm sàng, Y học nhân văn, Khoa học ý thức, Thiền học / **Surgery, urology, clinical linguistics, medical humanities, consciousness studies, meditation studies**

Tác phẩm tiêu biểu / **Notable work(s)**: Giữa người với người (Tản văn y học nhân văn, 2025) / **Human to Human (Essays on Medical Humanities, 2025)**

Minh Hưng, tên thật là Nguyễn Đông Hưng, M.D. là bác sĩ ngoại khoa, phẫu thuật viên Niệu khoa, cựu sĩ quan Quân đội và nhà nghiên cứu y học nhân văn. Anh từng tham gia công tác hỗ trợ điều trị trẻ khuyết tật tại Bệnh viện Chỉnh hình và Phục hồi chức năng, đồng thời là cựu cán bộ Cục Bảo trợ xã hội, nơi anh làm việc ở tuyến chính sách đối với nhóm yếu thế.

Minh Hưng, his realname is Nguyen Dong Hung, M.D., is a urological surgeon, a former military officer, and a researcher in medical humanities. He has supported the treatment of children with disabilities at the Hospital for Orthopedics and Rehabilitation and is a former official at the Department of Social Protection, where he worked on policy for vulnerable groups.

Bên cạnh đào tạo y khoa, anh tốt nghiệp Cử nhân Ngôn ngữ Anh tại Đại học Hà Nội và từng là nghiên cứu sinh chuyên ngành Ngôn ngữ học, tập trung nghiên cứu rối loạn giao tiếp ngôn ngữ ở trẻ em Việt Nam trong phổ tự kỷ. Hành trình lâm sàng và nghiên cứu đa ngành giúp anh quan sát một sự thật bền vững. Kỹ thuật và phác đồ chỉ phát huy trọn vẹn khi được đặt trên nền hiện diện bình an, lắng nghe chân thành và những hành động nhỏ nhất quán mỗi ngày.

In addition to his medical training, he holds a Bachelor's degree in English Language from Hanoi University and was a doctoral candidate in Linguistics, focusing on language and communication disorders in Vietnamese children on the autism spectrum. This interdisciplinary journey in clinical practice and research has led him to observe an enduring truth: techniques and protocols are only fully effective when grounded in a calm presence, sincere listening, and consistent, small daily actions.

Từ nhận thức đó, anh phát triển hướng Y học của Tâm thức tích hợp khoa học thần kinh, tâm lý học, triết học thực

hành và thiền, nhằm phục vụ con người toàn vẹn. Công việc của anh xoay quanh ba trụ cột.

From this understanding, he developed the "Medicine of Consciousness" approach, integrating neuroscience, psychology, practical philosophy, and meditation to serve the whole person. His work revolves around three pillars:

- Nhận biết để thấy đúng trạng thái thân tâm và bối cảnh thật.

Awareness: To see the true state of the body-mind and the real context.

- Yêu thương với ranh giới lành mạnh để bảo vệ chất lượng quan hệ trị liệu và phòng kiệt sức nghề nghiệp.

Compassion with healthy boundaries: To protect the quality of the therapeutic relationship and prevent professional burnout.

- Trí tuệ thực hành để chuyển hiểu biết thành hành động nhỏ lặp lại được trong đời sống thật.

Practical Wisdom: To translate insight into small, repeatable actions in real life.

Anh giảng dạy khoa học ý thức, thiết kế các chương trình thực hành thở, lắng nghe, phản chiếu, tập trung và khởi sự dự án có ý nghĩa cho thầy thuốc, nhà trị liệu, giáo viên và phụ huynh. Các bài viết và bài giảng của anh mời người đọc quay về hiện tại, tôn trọng phẩm giá con người và xây dựng những thói quen bền vững cho một nền chữa lành nhân bản.

He teaches the science of consciousness and designs practical programs on breathing, listening, reflection, and focus, as well as initiating meaningful projects for physicians, therapists, teachers, and parents. His writings and lectures invite readers to return to the present moment, honor human dignity, and build sustainable habits for a foundation of humane healing.

Hiểu tâm là con đường vững nhất để chăm sóc thân.

Understanding the mind is the surest path to caring for the body.

1. Phong cách và ảnh hưởng / **Style and Influence**

Nguyễn Đông Hưng được biết đến với văn phong dung dị, chính xác và nhân hậu, kết hợp giữa tư duy y học hiện đại và chiêm nghiệm nội tâm sâu sắc.

Nguyen Dong Hung is known for his accessible, precise, and compassionate prose, which blends modern medical thought with deep introspection.

Tác phẩm của ông thể hiện sự giao thoa giữa tinh thần Thiền Trúc Lâm đời Trần và tư tưởng nhân bản của y học thế kỷ XXI, góp phần định hình xu hướng y học nhân văn và chữa lành bằng ý thức tại Việt Nam đương đại.

His work embodies the intersection of the spirit of Trúc Lâm Zen from the Trần Dynasty and the humanistic ideals of 21st-century medicine, contributing to shaping the movement of medical humanities and consciousness-based healing in contemporary Vietnam.

2. Bút danh và triết hiệu / **Pen Name and Philosophical Motto**

Bút danh: *Minh Hưng*, nghĩa là *"ánh sáng dẫn khởi"*, biểu trưng cho tinh thần minh triết khai sáng và phục hưng nhân tâm.

Pen Name: *Minh Hưng*, meaning *"the guiding light,"* symbolizing the spirit of enlightened wisdom and the revival of the human heart.

Triết hiệu cá nhân: *"Hiểu tâm là con đường vững nhất để chăm sóc thân."*

Personal Motto: *"Understanding the mind is the surest path to caring for the body."*

3. Nguồn gốc tư tưởng và ảnh hưởng dòng họ ngoại, truyền thống nhà Trần / **Intellectual Origins and Influence from the Maternal Lineage, The Trần Dynasty Tradition**

Theo tư liệu gia đình, dòng họ ngoại của Nguyễn Đông Hưng có nguồn gốc hậu duệ của một chi họ thuộc dòng tộc nhà Trần tại vùng duyên hải Bắc Bộ. Từ thời nhỏ, ông

được nuôi dưỡng trong môi trường trọng chữ, trọng đạo, chịu ảnh hưởng sâu đậm của tư tưởng Trần triều, đặc biệt là tinh thần Thiền phái Trúc Lâm:

According to family accounts, Nguyen Dong Hung's maternal lineage descends from a branch of the Trần clan in the coastal region of Northern Vietnam. From a young age, he was raised in an environment that honored both literature and moral principles, and was deeply influenced by the philosophy of the Trần Dynasty, particularly the spirit of the Trúc Lâm Zen school:

"Cư trần lạc đạo, tuỳ duyên hành đạo, lấy trí tuệ và lòng từ làm gốc."

"To live in the world while finding joy in the Way; to practice the Way as conditions unfold; and to take wisdom and compassion as one's foundation."

Tinh thần này được ông diễn giải lại trong bối cảnh y học hiện đại, trở thành triết lý cốt lõi của Y học của Tâm thức:

This spirit is reinterpreted by him in the context of modern medicine, becoming the core philosophy of his "Medicine of Consciousness":

"Hiểu tâm để chữa thân", tương ứng với quan niệm Trúc Lâm về *"phản quan tự kỷ"*.

***"Understanding the mind to heal the body,"* corresponding to the Trúc Lâm concept of *phản quan tự kỷ (introspective self-reflection)*.**

"Y đạo hợp nhất nhân đạo", gợi lại tư tưởng *"vô vi nhi trị"* của Trần Nhân Tông, nơi sự an nhiên chính là phương thuốc.

***"The medical path is one with the humane path,"* echoing the ideal of *vô vi nhi trị (effortless action or healing through non-striving)* of Emperor Trần Nhân Tông, where tranquility itself is the remedy.**

"Trí tuệ thực hành", tiếp nối dòng triết học thực tiễn của Trần Thái Tông trong Khoá Hư Lục, xem minh triết là nền tảng cho hành động cứu đời.

***"Practical wisdom,"* continuing the stream of practical philosophy from Emperor Trần Thái Tông's Khoá Hư Lục (A Guide to Emptiness), which regards profound insight as the foundation for compassionate action.**

Từ sự kế thừa này, ông định hình phong cách riêng: hành nghề y như một con đường tu tập, và viết văn như một phương tiện khai sáng nhận thức cộng đồng.

Drawing on this heritage, he has shaped a unique style: practicing medicine as a spiritual path and writing as a means to enlighten public awareness.

Các tác phẩm của ông mang âm hưởng minh triết Trần triều – dung hòa giữa đạo và đời, tri thức và từ bi, hành động và thiền định.

His works carry the resonance of Trần Dynasty wisdom—harmonizing the spiritual and the secular, knowledge and compassion, action and meditation.

4. Tư tưởng của tác giả và sự kế thừa tinh thần Trần triều / **The Author's Philosophy and the Legacy of the Trần Dynasty Spirit**

Tư tưởng của bác sĩ Nguyễn Đông Hưng, bút danh Minh Hưng, bắt nguồn từ nền văn hóa, minh triết và tinh thần nhập thế của triều đại nhà Trần, thời kỳ huy hoàng của Đại Việt kéo dài từ năm 1225 đến 1400. Dòng họ Trần không chỉ dựng nên một triều đại cường thịnh, mà còn để lại một di sản tư tưởng, thi ca, nghệ thuật và đạo học sâu sắc, kết tinh trong những tác phẩm, lời dạy và hành động của các bậc minh quân và hiền triết.

The philosophy of Dr. Nguyen Dong Hung (pen name: Minh Hưng) is rooted in the culture, profound wisdom, and spirit of worldly engagement of the Trần Dynasty, a golden age of Đại Việt that lasted from 1225 to 1400. The Trần clan not only built a prosperous dynasty but also left behind a deep legacy of thought, poetry, art, and spiritual teachings, which crystallized in the works, teachings, and actions of its enlightened monarchs and sages.

Triều Trần là thời đại dung hòa được ba dòng tư tưởng lớn: Phật học thiền tông, Nho học nhập thế và Đạo học vô vi, tạo nên một hệ thống triết lý sống động vừa hướng nội, vừa nhập thế. Tư tưởng ấy được thể hiện rõ trong các tác

phẩm của Vua Trần Thái Tông (niên hiệu Thiên Ứng Chính Bình, Nguyên Phong), người khai sáng triều Trần và là tác giả của Khoá Hư Lục, một kiệt tác kết hợp giữa triết lý trị quốc và đạo học giác ngộ. Tác phẩm này xem minh triết và tự quán là con đường để vừa làm người, vừa làm vua, vừa làm đạo.

The Trần era was a time that harmonized three major philosophical traditions: Zen Buddhism, worldly Confucianism, and the Daoist philosophy of vô vi (non-action), creating a vibrant philosophical system that was both introspective and engaged with the world. This spirit is clearly expressed in the works of Emperor Trần Thái Tông (reign titles: Thiên Ứng Chính Bình, Nguyên Phong), the founder of the Trần Dynasty and the author of Khoá Hư Lục (A Guide to Emptiness), a masterpiece that combines the philosophy of governance with the spiritual teachings of enlightenment. This work presents profound wisdom and self-reflection as the path to integrate one's humanity, kingship, and spiritual practice.

Sau đó, Vua Trần Thánh Tông (niên hiệu Thiệu Long) và Vua Trần Nhân Tông (niên hiệu Thiệu Bảo, Trùng Hưng)

tiếp tục phát triển tinh thần ấy. Đặc biệt, Vua Trần Nhân Tông, sau khi lãnh đạo hai cuộc kháng chiến chống Nguyên Mông thắng lợi, đã từ bỏ ngai vàng, lên Yên Tử tu hành, sáng lập Thiền phái Trúc Lâm, một dòng thiền mang bản sắc Việt Nam, kết hợp hài hòa giữa đạo và đời, giữa trí tuệ và từ bi, giữa vô ngã và nhập thế. Tác phẩm Cư Trần Lạc Đạo Phú của Ngài thể hiện sâu sắc tinh thần "ở đời mà vui với đạo", coi mỗi việc thiện, mỗi hơi thở, mỗi hành động giữa đời là một pháp tu.

Subsequently, Emperor Trần Thánh Tông (reign title: Thiệu Long) and Emperor Trần Nhân Tông (reign titles: Thiệu Bảo, Trùng Hưng) continued to develop this spirit. Notably, after leading two victorious resistance wars against the Mongol invasions, Emperor Trần Nhân Tông abdicated the throne, went to Yên Tử Mountain to practice as a monk, and founded the Trúc Lâm Zen school, a Zen lineage with a distinct Vietnamese identity that harmoniously blended the spiritual with the secular, wisdom with compassion, and non-self with worldly engagement. His work, Cư Trần Lạc Đạo Phú (An Ode to Finding Joy in the Way While Living in the World), profoundly expresses the spirit of "living in the world while finding joy in the

Way," viewing every good deed, every breath, and every worldly action as a spiritual practice.

Tư tưởng của Tuệ Trung Thượng Sĩ (Trần Tung), anh ruột của Vua Trần Thánh Tông, cũng có ảnh hưởng lớn đến Minh Hưng. Trong Ngữ Lục, Tuệ Trung nói: "Phản quan tự kỷ, bản tâm thị Phật", hãy quay lại soi sáng tâm mình, vì trong tâm ấy đã đủ mọi pháp. Nguyễn Đông Hưng tiếp nhận tinh thần này để hình thành tư tưởng "Hiểu tâm để chữa thân", nền tảng của học thuyết Y học của Tâm thức.

The thought of Tuệ Trung Thượng Sĩ (Trần Tung), the elder brother of Emperor Trần Thánh Tông, also had a significant influence on Minh Hung. In his Ngữ Lục (Recorded Sayings), Tuệ Trung stated: "Phản quan tự kỷ, bản tâm thị Phật", "Turn inward to illuminate the self; the original mind is Buddha." Nguyen Dong Hung draws upon this spirit to formulate his concept of "Understanding the mind to heal the body," the foundation of his "Medicine of Consciousness" doctrine.

Tinh thần Trần triều còn được thể hiện trong hành động của Vua Trần Anh Tông (niên hiệu Hưng Long), người nối tiếp triều đại thịnh trị; Vua Trần Minh Tông (niên hiệu Đại Khánh, Khai Thái, Khai Hựu), bậc quân vương trọng hiền, chuộng học; và Vua Trần Dụ Tông (niên hiệu Thiệu Phong, Đại Trị), người bảo trợ cho nhiều danh sĩ và thiền sư, dù thời cuộc đã chuyển sang suy yếu.

The spirit of the Trần Dynasty was also embodied in the actions of Emperor Trần Anh Tông (reign title: Hưng Long), who continued the prosperous reign; Emperor Trần Minh Tông (reign titles: Đại Khánh, Khai Thái, Khai Hựu), a monarch who revered the wise and cherished learning; and Emperor Trần Dụ Tông (reign titles: Thiệu Phong, Đại Trị), a patron of many renowned scholars and Zen masters, even as the era began to decline.

Đặc biệt, những vị anh hùng như Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn, Chiêu Minh Vương Trần Quang Khải, hay Trương Hán Siêu đều là những ngôi sao sáng của trí dũng và nhân nghĩa, biểu hiện cho "văn võ song hành", nơi đạo và nghiệp hợp nhất trong phụng sự quốc gia.

Notably, heroes such as Grand Prince Hưng Đạo (Trần Quốc Tuấn), Prince Chiêu Minh (Trần Quang Khải), and Trương Hán Siêu were all shining examples of wisdom, courage, and benevolence, representing the ideal of văn võ song hành (the harmony of literary and martial prowess), where the spiritual path and one's career merged in service to the nation.

Nguyễn Đông Hưng cho rằng, tinh thần ấy, tinh thần của các Vua và hiền sĩ nhà Trần, là một nguồn năng lượng văn hóa chưa bao giờ tắt. Trong đó, con người không chạy trốn thế gian để tìm đạo, mà sống giữa thế gian để hành đạo. Ông kế thừa trực tiếp từ tinh thần "Cư trần lạc đạo", mở rộng thành nguyên lý "Hành nghề y như hành đạo". Với ông, nghề y không chỉ là cứu thân bệnh mà còn là cứu tâm bệnh, không chỉ là chẩn đoán và điều trị mà còn là giúp con người nhìn lại chính mình để sống lành mạnh, an tĩnh và ý nghĩa hơn.

Nguyen Dong Hung posits that this spirit, the spirit of the Trần monarchs and sages, is an unextinguished source of cultural energy. In this spirit, one does not flee the secular world to find the Way, but lives within it to practice the Way. He inherits directly from the

ideal of Cư trần lạc đạo ("Finding joy in the Way while living in the world"), expanding it into the principle of "Practicing medicine as practicing the Way." For him, the medical profession is not only about healing the physical body but also the mind's ailments; it is not just about diagnosis and treatment but also about helping people reflect on themselves to live healthier, more tranquil, and more meaningful lives.

Nếu Vua Trần Thái Tông dạy rằng "đạo không ở ngoài tâm, tìm ở ngoài tâm là lầm", thì Nguyễn Đông Hưng nói rằng "sức khỏe không ở ngoài ý thức". Nếu Vua Trần Nhân Tông dạy "tùy duyên mà hành đạo", thì ông dạy "tùy duyên mà chữa lành, nhưng không buông xuôi số phận". Nếu Tuệ Trung Thượng Sĩ nói "Phật và tâm không hai", thì ông nói "bệnh và tâm cũng không hai".

If Emperor Trần Thái Tông taught that "the Way is not outside the mind; to seek it elsewhere is a mistake," Nguyen Dong Hung states that "health is not outside of consciousness." If Emperor Trần Nhân Tông taught "to practice the Way according to conditions," he teaches "to heal according to conditions, but not to passively surrender to fate." If Tuệ Trung Thượng Sĩ

said, "Buddha and mind are not two," he says, "illness and mind are also not two."

Từ cội nguồn ấy, ông xây dựng triết lý Y học của Tâm thức, một hướng tiếp cận đặt ý thức, tình thương và hành động đúng làm ba trụ cột của chữa lành. Trong đó, ý thức là nền tảng để nhìn rõ thực tại, tình thương là động lực để nuôi dưỡng quan hệ con người, và hành động đúng là biểu hiện cụ thể của trí tuệ.

From these roots, he has built the philosophy of the "Medicine of Consciousness," an approach that places consciousness, compassion, and right action as the three pillars of healing. In this framework, consciousness is the foundation for seeing reality clearly, compassion is the motivation for nurturing human relationships, and right action is the concrete expression of wisdom.

Nguyễn Đông Hưng kế thừa ba phẩm chất lớn từ tinh thần Trần triều. Thứ nhất là sự tĩnh lặng trong hành động, khi quyền năng và khiêm nhường cùng tồn tại. Thứ hai là tính thực hành của minh triết, vì tri thức chỉ có giá trị khi trở

thành hành động mang lại lợi ích cho người khác. Thứ ba là mỹ cảm nhân văn, nơi mỗi hành vi nghề nghiệp, dù nhỏ nhất, đều mang vẻ đẹp của lòng nhân ái.

Nguyen Dong Hung inherits three great qualities from the spirit of the Trần Dynasty. First, a serenity in action, where authority and humility coexist. Second, the practical nature of wisdom, for knowledge is valuable only when it becomes action that benefits others. Third, a humanistic aesthetic, where every professional act, no matter how small, carries the beauty of compassion.

Với ông, bác sĩ cũng là một nghệ sĩ của lòng từ bi, và mỗi ca điều trị, nếu được thực hiện với ý thức sáng suốt, đều là một tác phẩm nghệ thuật sống. Tư tưởng ấy nối liền truyền thống văn học thiền thời Trần với y học nhân văn hiện đại, nơi chữ và hành, đạo và nghề, đều hòa trong một dòng chảy duy nhất.

For him, a physician is also an artist of compassion, and every treatment, if performed with lucid awareness, is a living work of art. This philosophy bridges the literary Zen tradition of the Trần era with modern medical humanities, where words and action,

the spiritual path and the profession, all merge into a single, seamless current.

Nguyễn Đông Hưng xem hành nghề y là một pháp thiền hành hiện đại. Mỗi lần thăm khám, mỗi cuộc trò chuyện với bệnh nhân, mỗi giây phút cầm dao phẫu thuật là một bài thực hành tỉnh thức. Từ đó, nghề y trở thành con đường tu tập, còn việc chữa bệnh trở thành cách gieo ánh sáng vào thân và tâm con người.

Nguyen Dong Hung views the practice of medicine as a form of modern thiền hành (walking meditation). Every consultation, every conversation with a patient, every moment holding a scalpel becomes an exercise in mindfulness. Thus, the medical profession becomes a spiritual path, and the act of healing becomes a way of sowing light into the human body and mind.

Nếu Vua Trần Thái Tông tu trong chính sự, thì Nguyễn Đông Hưng tu trong y học. Nếu Vua Trần Nhân Tông chuyển pháp luân trên đỉnh Yên Tử, thì ông chuyển hóa ý thức giữa phòng mổ và bệnh viện. Nếu Tuệ Trung Thượng Sĩ phản quan tự kỷ để tìm đạo, thì ông quán chiếu tâm lý

và thân thể để tìm phương thuốc chữa lành cho con người toàn vẹn.

If Emperor Trần Thái Tông practiced spirituality within his governance, Nguyen Dong Hung practices it within medicine. If Emperor Trần Nhân Tông turned the Dharma wheel atop Yên Tử Mountain, he transforms consciousness amidst the operating room and the hospital. If Tuệ Trung Thượng Sĩ looked inward to find the Way, he contemplates the psyche and the body to find a remedy for healing the whole person.

Tư tưởng của Nguyễn Đông Hưng, Minh Hưng là sự tiếp nối sống động của minh triết Trần triều trong hình thức hiện đại. Nó là lời mời gọi con người trở về với nguồn sáng của ý thức, là hành trình khai minh trong đời sống thường nhật, là sự phục hưng tinh thần Việt nơi trí tuệ song hành với lòng nhân.

The philosophy of Nguyen Dong Hung, Minh Hưng is a vibrant continuation of Trần Dynasty wisdom in a modern form. It is an invitation to return to the source-light of consciousness, a journey of enlightenment in

daily life, and a renaissance of the Vietnamese spirit where wisdom walks hand-in-hand with benevolence.

Tên gọi Minh Hưng nghĩa là "sáng để hưng khởi". Đó không chỉ là bút danh, mà còn là triết hiệu của một con người nối dài ánh sáng của các Vua và hiền sĩ nhà Trần trong thế kỷ XXI.

The name Minh Hung means "Illumination for Flourishing." It is not merely a pen name, but the philosophical motto of one who extends the light of the Trần kings and sages into the 21st century.

Hiểu biết để soi sáng, yêu thương để nâng dậy, tỉnh thức để hồi sinh – đó chính là di sản tinh thần Trần triều đang tiếp tục được thắp sáng qua một người thầy thuốc của thời đại mới.

Understanding to illuminate, compassion to uplift, and mindfulness to revive—this is the spiritual legacy of the Trần Dynasty, kept alight through a physician of a new age.

Opening Excerpt: “A Hand Holding a Hand”

Giữa không gian trắng toát và mùi khử trùng của bệnh viện, có một cử chỉ nhỏ bé mà ấm áp vẫn thường lặng lẽ diễn ra: bàn tay nắm lấy bàn tay.

Amidst the sterile white and the antiseptic scent of the hospital, there is a small, warm gesture that often unfolds in silence: a hand taking hold of another.

Không lời ồn ào, không phô trương, cái nắm tay bình dị ấy chứa đựng sức mạnh diệu kỳ, xua tan nỗi sợ hãi, truyền đi niềm hy vọng và sưởi ấm những tâm hồn chông chênh. Ở nơi ranh giới giữa sống và chết, đôi khi chỉ một bàn tay thân thuộc đặt lên tay người bệnh đã trở thành điểm tựa vững chắc nhất.

Without loud words or grand gestures, that simple grasp holds a wondrous power, it dispels fear, instills hope, and comforts a wavering soul. On the boundary

between life and death, sometimes a single, familiar hand resting on a patient’s is the firmest anchor.

Ở hành lang bệnh viện, người vợ ngồi chờ chồng, đôi tay đan vào nhau, run run giữa tiếng đồng hồ tích tắc. Một cô y tá bước đến, đặt nhẹ tay mình lên tay bà. Không ai nói gì. Nhưng trong khoảnh khắc ấy, nỗi cô độc của hai con người xa lạ bỗng tan ra, để lại chỉ còn sự đồng cảm.

In a hospital corridor, a wife waits for her husband, her own hands clasped together, trembling to the ticking of a clock. A nurse approaches and gently places a hand on hers. No words are spoken. But in that moment, the loneliness of two strangers melts away, leaving only empathy.

Ở bệnh viện, có những điều không thể chữa khỏi bằng dao mổ, mà chỉ bằng một bàn tay nắm lấy bàn tay.

In a hospital, there are things that cannot be cured by a scalpel, but only by a hand holding a hand.

A Conceptual Analysis of Medical Humanities

1. Khái niệm cơ bản / **Basic Concept**

Y học nhân văn (Medical Humanities) là một lĩnh vực liên ngành kết nối giữa khoa học y học và khoa học xã hội - nhân văn, nhằm nâng cao tính người trong chăm sóc sức khỏe. Nó bao gồm việc ứng dụng các giá trị, phương pháp và tri thức của triết học, đạo đức học, tâm lý học, xã hội học, văn hóa học, lịch sử và nghệ thuật vào hoạt động y học.

Medical Humanities is an interdisciplinary field that connects the medical sciences with the social sciences and humanities, aiming to enhance the human dimension in healthcare. It involves the application of values, methods, and knowledge from philosophy, ethics, psychology, sociology, cultural studies, history, and the arts to medical practice.

Mục tiêu của y học nhân văn không chỉ là chữa bệnh cho cơ thể mà còn chăm sóc con người một cách toàn diện – bao gồm thể chất, tinh thần, cảm xúc và xã hội.

The goal of medical humanities is not merely to treat the physical body but to care for the person holistically—encompassing their physical, mental, emotional, and social well-being.

2. Nội hàm của khái niệm / **Core Meaning of the Concept**

Nội hàm của y học nhân văn có thể được hiểu qua ba lớp ý nghĩa chính:

The core meaning of medical humanities can be understood through three primary dimensions:

• (1) Con người là trung tâm: Người bệnh được xem như một thực thể toàn diện, có nhân phẩm, cảm xúc, giá trị và hoàn cảnh sống riêng biệt, chứ không chỉ là "ca bệnh".

(1) The Person as the Center: The patient is viewed as a holistic being with unique dignity, emotions, values,

and life circumstances, rather than merely as a "clinical case."

• (2) Mối quan hệ nhân văn trong y học: Nhấn mạnh sự đồng cảm, tôn trọng, chia sẻ giữa thầy thuốc và bệnh nhân, cũng như giữa các thành viên trong hệ thống y tế.

(2) The Humanistic Relationship in Medicine: It emphasizes empathy, respect, and shared understanding between the physician and the patient, as well as among members of the healthcare team.

• (3) Liên ngành và phản tư: Y học nhân văn khuyến khích bác sĩ hiểu biết về văn hóa, đạo đức, nghệ thuật và triết học để mở rộng tư duy, từ đó nâng cao khả năng phản tư và ra quyết định đúng đắn, nhân văn.

(3) Interdisciplinarity and Reflection: Medical humanities encourages physicians to engage with culture, ethics, the arts, and philosophy to broaden their perspectives, thereby enhancing their capacity for reflection and their ability to make sound, humanistic decisions.

3. Các trụ cột của "Y học nhân văn" / **Pillars of Medical Humanities**

Trụ cột / **Pillar**	Nội dung chính / **Core Content**
1. Nhân đạo và đạo đức y học / **Compassion & Medical Ethics**	Thực hành y học dựa trên lòng nhân ái, công bằng, tôn trọng sự sống và phẩm giá con người. / **The practice of medicine grounded in compassion, justice, and respect for life and human dignity.**
2. Giao tiếp và đồng cảm / **Communication & Empathy**	Kỹ năng lắng nghe, thấu hiểu cảm xúc bệnh nhân, giao tiếp hiệu quả để tạo niềm tin và hợp tác điều trị. / **The skills of active listening, understanding patients' emotions, and communicating effectively to build trust and foster collaboration in treatment.**
3. Văn hóa và xã hội /	Hiểu biết về bối cảnh văn hóa, tôn giáo, tập quán và yếu tố xã hội ảnh hưởng đến sức

Cultural & Social Context	khỏe và hành vi bệnh tật. / **An understanding of the cultural, religious, customary, and social factors that influence health, illness, and health-seeking behaviors.**
4. Phản tư và tự nhận thức / **Reflection & Self-Awareness**	Bác sĩ thường xuyên đánh giá lại hành vi, thái độ và giá trị nghề nghiệp của bản thân để tránh phi nhân tính hóa trong công việc. / **The practice of physicians regularly reflecting on their own behaviors, attitudes, and professional values to prevent dehumanization in their work.**
5. Nghệ thuật và nhân văn học ứng dụng / **The Arts & Applied Humanities**	Sử dụng văn học, nghệ thuật, triết học và lịch sử y học để nuôi dưỡng cảm xúc, trực giác và tư duy sáng tạo trong y học. / **Utilizing literature, art, philosophy, and the history of medicine to cultivate emotional insight, intuition, and creative thinking in medical practice.**

PHẦN I: CON NGƯỜI TRONG Y HỌC

PART I: THE HUMAN IN MEDICINE

(Các câu chuyện ẩn danh; thay đổi chi tiết nhận diện; mục tiêu nhân văn, không thay thế tư vấn y khoa cá nhân.)

(Stories are anonymized and identifying details have been changed. This work is intended for humanistic purposes and is not a substitute for personal medical advice.)

1. When the Scalpel Stops

Phòng hồi tỉnh sáng dịu. Tiếng máy đo nhịp tim như một chiếc đồng hồ biết thở. Người bệnh vừa qua ca mổ nằm yên, hơi thở còn ngắn. Tôi đứng cạnh, nhìn đội điều dưỡng kiểm tra từng ống dẫn, từng con số.

The recovery room was softly lit. The sound of the heart monitor was like a breathing clock. The patient, fresh from surgery, lay still, their breathing still shallow. I stood by, watching the nursing team check every tube, every number.

Ca mổ kết thúc tốt. Nhưng trong tôi, một phần việc khác vừa bắt đầu: trấn an, gọi tên, trả lại cảm giác an toàn cho người đang ở ranh giới mơ và tỉnh.

The surgery had gone well. But for me, another part of my job had just begun: to reassure, to call their name, to restore a sense of safety to the person hovering on the edge of dream and wakefulness.

Tôi cúi gần, tự giới thiệu lại, gọi đúng tên bệnh nhân và nói: "Anh ở phòng hồi tỉnh. Ca mổ đã xong. Mọi chỉ số đang ổn." Mi mắt người bệnh khẽ rung. Không có cuộc đối thoại nào thật dài ở đây, chỉ có sự hiện diện.

I leaned closer, reintroduced myself, called the patient by their name, and said, "You're in the recovery room. The surgery is over. All your vitals are stable." The patient's eyelids fluttered. There are no long conversations here, only presence.

Điều dưỡng kéo tấm chăn lên cao thêm một chút, chỉnh lại chiếc gối để cổ không mỏi. Một động tác nhỏ nhưng trả người bệnh về vị trí của một con người có phẩm giá, chứ không phải một cơ thể đang nối với máy.

A nurse pulled the blanket up a little higher, adjusting the pillow so their neck wouldn't be strained. It was a small gesture, but it restored the patient to their status as a dignified human being, not merely a body connected to machines.

Tôi học cách dừng lại vài giây trước khi chạm, như một lời xin phép. Cái dừng ấy không làm chậm quy trình, nó làm

chậm nỗi sợ. Khi người bệnh đủ tỉnh, tôi nói ngắn gọn về những gì đã làm, những gì sẽ diễn ra tiếp theo, và thời điểm người thân có thể gặp. Sự rõ ràng là một liều thuốc bớt lo.

I learned to pause for a few seconds before touching, as if asking for permission. That pause doesn't slow down the procedure; it slows down the fear. When the patient was lucid enough, I would briefly explain what had been done, what would happen next, and when their family could see them. Clarity is a balm for anxiety.

Đến cuối ca, người nhà được vào. Người vợ nắm tay chồng qua mép chăn, chỉ nói "anh ơi". Tất cả những câu hỏi khác bỗng dư thừa. Trong khoảnh khắc ấy, tôi hiểu: khi dao mổ dừng lại, phần việc của trái tim: trái tim của đội ngũ và trái tim của gia đình, mới thực sự bắt đầu. Chúng ta đưa người bệnh đi qua cửa hẹp không chỉ bằng kỹ thuật, mà bằng một mạng lưới những cử chỉ tử tế đan vào nhau.

At the end of my shift, the family was allowed in. The wife took her husband's hand over the edge of the blanket and said only, "My dear." All other questions suddenly seemed superfluous. In that moment, I

understood: when the scalpel stops, the work of the heart: the heart of the medical team and the heart of the family, truly begins. We guide our patients through the narrow gate not just with technique, but with a network of interwoven kindnesses.

Tối hôm đó, tôi ghi vào sổ trực: "Nhắc mình: nói chậm, chạm chậm, trả lời ngắn mà rõ." Đó là ba sợi chỉ nhỏ giữ mối nối giữa y học và con người.

That evening, I wrote in my logbook: "A reminder to myself: speak slowly, touch gently, answer briefly but clearly." Those are the three small threads that hold the connection between medicine and humanity.

2. The Scar That Speaks

Buổi sáng ở phòng thay băng. Ánh đèn trắng rọi xuống bàn inox, mùi cồn sát khuẩn lành như một lời hứa. T ngồi thẳng lưng nhìn vào gương, vết sẹo mới liền da màu hồng nhạt, cong như một chữ ký. T khẽ hỏi: “Em còn là em không?”

Morning in the dressing room. White light illuminates a stainless steel table, the sterile scent of alcohol as reassuring as a promise. T sat straight-backed, looking in the mirror. The newly healed scar was a pale pink, curved like a signature. T asked softly, “Am I still me?”

Tôi không trả lời ngay. Tôi xin phép trước khi chạm, rồi bảo T đặt tay lên da mình, dừng lại một nhịp, nói nhỏ: “Em ổn rồi.” Bàn tay T khựng nhẹ như người gõ cửa nhà mình lần đầu sau một chuyến đi xa. Ở bệnh viện, có những câu phải nói thành tiếng để nghe thấy chính mình.

I didn’t answer right away. I asked for permission before touching, then guided T to place a hand on their own skin. I paused for a beat, then said quietly,

“You’re okay.” T’s hand hesitated slightly, like someone knocking on their own door for the first time after a long journey away. In a hospital, some things must be spoken aloud for you to hear yourself.

T kể tối qua chụp ảnh rồi xóa. Tôi đưa một tờ giấy, nhờ T viết thư ba dòng cho vết sẹo: “Mày đến ngày nào. Mày lấy của tao điều gì. Mày cho tao điều gì.” Không cần gửi cho ai. Có những thương lượng chỉ có thể làm bằng chữ.

T mentioned they had taken a photo last night, then deleted it. I handed T a piece of paper and asked them to write a three-line letter to the scar: “What day did you arrive? What did you take from me? What did you give me?” It didn't need to be sent to anyone. Some negotiations can only be made in writing.

Vết sẹo là một dấu. Nhưng người được quyền đặt chú giải cho dấu ấy là chính chủ. Nếu chú giải ghi “đã dại dột”, nó thành bản án. Nếu chú giải ghi “đã sống sót”, nó thành một lời biết ơn.

A scar is a mark. But the one who gets to write its caption is the owner. If the caption reads, “A foolish

mistake," it becomes a life sentence. If it reads, "I survived," it becomes a testament of gratitude.

Một tuần sau, T trở lại. T đưa tôi xem một tấm ảnh nghiêng, ánh sáng sớm rọi một nửa khuôn mặt. T đọc bức thư đã viết: "Mày đến vào một buổi chiều mưa. Mày lấy của tao sự tự tin một thời gian. Mày cho tao một sự dịu dàng mới." Tôi gấp tờ giấy, không bình luận. Những câu đã tìm được đường của mình.

A week later, T returned. They showed me a photograph, taken from the side, with the morning light illuminating half their face. T read the letter they had written: "You arrived on a rainy afternoon. You took my confidence for a while. You gave me a new kind of gentleness." I folded the paper, making no comment. The words had found their own way.

Tôi ghi chú cuối ca: "Kỹ thuật đặt lại trật tự cho cơ thể. Tôn trọng đặt lại trật tự cho đời sống." Nhắc mình đừng quên gọi tên, xin phép, và chờ đủ lâu cho một cái gật đầu.

At the end of my shift, I wrote in my notes: "Technique restores order to the body. Respect restores order to a

life.” A reminder to myself: never forget to use their name, ask for permission, and wait long enough for a nod.

3. A Hand Holding a Hand

Giữa mùi sát khuẩn, cái nắm tay đôi khi hiệu nghiệm hơn một toa thuốc an thần. Trước khi gây mê, một người đàn ông trung niên bấu mép chăn. Tôi đưa tay ra, không vội nắm, chỉ mở bàn tay chờ. Khi anh đặt tay vào, đó là thỏa thuận im lặng đủ tin cậy. “Chúng tôi ở đây,” tôi nói ngắn.

Amidst the scent of antiseptic, the grasp of a hand is sometimes more potent than a sedative. Before anesthesia, a middle-aged man clutched the edge of his blanket. I offered my hand, not rushing to take his, but simply leaving it open, waiting. When he placed his hand in mine, it was a silent pact of trust. “We’re here with you,” I said simply.

Ở hành lang, người mẹ ngồi chờ con mổ. Điều dưỡng đặt tay lên tay bà, không nói gì. Có những lúc tiếng nói thừa; ấm áp đủ. Khuya muộn, một cô y tá mỏi mệt trong phòng bệnh nhi bỗng thấy ngón tay nhỏ siết lấy tay mình. Cô bảo: “Em trực được thêm nữa rồi.”

In the hallway, a mother waited while her child was in surgery. A nurse placed a hand on hers, saying nothing. Sometimes, words are unnecessary; warmth is enough. Late at night, a weary nurse in the pediatric ward suddenly felt small fingers tighten around her own. She thought, "Now I can make it through the rest of this shift."

Nắm tay không thay thế thuốc men. Nó chỉ cho người ta một chỗ đứng giữa hoảng loạn, để biết mình không bị bỏ rơi. Tôi tự rèn một kỷ luật: trước khi chạm, xin phép; khi chạm, trọn vẹn; khi rời tay, nói một câu kết thúc để người kia không rơi vào khoảng trống. Kỷ luật nhỏ ấy giữ chúng ta khỏi vô tình.

Holding a hand does not replace medicine. It simply gives a person a foothold amidst the panic, a reassurance that they are not abandoned. I trained myself in a small discipline: before touching, ask for permission; while touching, be fully present; upon letting go, offer a closing word so the other person is not left in a void. That small discipline protects us from thoughtlessness.

3. Bàn tay nắm bàn tay

Có những ngày, nắm tay là để giữ người ở lại. Cũng có ngày, nắm tay là để đưa người đi qua bờ bên kia nhẹ hơn. Một cụ ông nói: "Sợ thì vẫn nắm tay nhau mà đi được." Đêm ấy, con cháu đặt tay lên tay cụ, căn phòng đầy hơi người. Khi cụ đi, bàn tay cụ ở trong một vòng tay ấm.

Some days, a hand is held to help someone hold on. On other days, it is held to help them cross to the other side more peacefully. An elderly gentleman once said, "Even when you're afraid, you can still walk on as long as you're holding hands." That night, his children and grandchildren laid their hands on his, and the room was filled with their presence. When he passed, his hand was resting in the warmth of theirs.

4. Night Vigil for News

Đêm trực yên ắng. Giường số 12 chưa ngủ. Ông nhập viện hai tuần, quê xa, vợ sắp sinh. Điện thoại đặt trên tủ, im lặng. Ông nhìn ra ô cửa tối, hai bàn tay thô ráp xoắn mép chăn. Tôi kéo ghế ngồi gần, hỏi nhỏ. Ông nói về mái nhà tranh vừa lợp lại, về mấy đứa con gửi nhà bà con, về người vợ vượt cạn một mình. Lời kể giản dị mà nặng.

The night shift was quiet. The man in bed 12 was still awake. He'd been hospitalized for two weeks, far from home, with his wife about to give birth. His phone sat silent on the bedside table. He gazed out the dark window, his rough hands twisting the edge of his blanket. I pulled a chair closer and spoke to him softly. He told me about the newly thatched roof of his home, about his children staying with relatives, and about his wife facing childbirth alone. His words were simple, but heavy with worry.

Tôi chạm nhẹ vào cánh tay ông, nhắc ông nằm nghỉ, hẹn sáng mai sẽ gọi về. Sự bình tĩnh có thể cho mượn. Ông gật

đầu, thiếp đi. Tôi tắt bớt đèn, ra hành lang đứng nghe tiếng gió lùa. Nghề y có những giờ phút như vậy: không có đơn thuốc cho nỗi lo, chỉ có mặt để đỡ bớt cô đơn.

I placed a light hand on his arm and urged him to rest, promising we could call home in the morning. Calmness, it seems, can be lent. He nodded and drifted off to sleep. I dimmed the lights and stepped into the hallway, listening to the wind whistling through. The medical profession has moments like these: there is no prescription for anxiety, only a presence to ease the loneliness.

Gần sáng chuông điện thoại reo. Ông bấm nghe, rồi bật khóc: "Khỏe cả mẹ lẫn con." Tôi mỉm cười, mệt của đêm trực bỗng nhẹ. Không phải vì ca mổ thành công, mà vì một gia đình ở xa đã an. Ở bệnh viện, có những bình minh bắt đầu bằng một tin nhắn ngắn gọn như thế.

Just before dawn, the phone rang. He answered, then broke into tears. "They're both healthy," he sobbed, "mother and child." I smiled, and the weariness of the long night suddenly lifted. Not because of a successful surgery, but because a family far away was safe and

sound. In a hospital, some sunrises begin with a single, short message like that.

5. Saying “No” to Stay True

Một buổi chiều đông, người nhà bệnh nhân đề nghị làm thêm một thủ thuật “cho yên tâm”. Tôi xem lại chỉ định: chưa cần. Tôi giải thích, đưa ra lợi ích, nguy cơ, nói chậm, nêu phương án theo dõi. Người nhà im lặng, vẻ chưa hài lòng. Nói “không” trong bệnh viện đôi khi khó hơn nói “vâng”.

On a winter afternoon, a patient's family requested an additional procedure, "just for peace of mind." I reviewed the indications: it wasn't necessary. I explained, outlining the risks and benefits, speaking slowly, and proposing a monitoring plan. The family fell silent, clearly unsatisfied. Saying "no" in a hospital is sometimes harder than saying "yes."

Nhưng “không” ở đây không phải phủ nhận người bệnh. Nó là cách giữ đúng cho người bệnh: đúng thời điểm, đúng chỉ định, đúng khả năng phục hồi. Làm thêm một việc không cần thiết có thể lấy mất của họ sự an toàn, lấy mất của đội ngũ thời gian cần cho những ai cần hơn.

But this "no" is not a rejection of the patient. It is a way of staying true to what is right for them: the right time, the right indication, the right capacity for recovery. Performing an unnecessary procedure can rob them of their safety and rob the medical team of time needed for others in greater need.

Tôi hẹn mốc kiểm tra lại, ghi rõ dấu hiệu cần quay lại ngay, để “không” là một phần của kế hoạch, không phải dấu chấm hết. Tối về, tôi nghĩ về những lần mình đã nói “vâng” vì sợ mất lòng. Lòng tốt không đi kèm hiểu biết dễ thành lòng tốt sai chỗ. Cuối ghi chú, tôi viết: “Giữ đúng là giữ người.”

I scheduled a follow-up appointment and clearly noted the symptoms that would require an immediate return, so that the "no" became part of a plan, not an endpoint. That evening, I thought about the times I had said "yes" out of a fear of causing offense. Kindness without knowledge can easily become misplaced kindness. At the end of my notes, I wrote: “To stay true is to protect the patient.”

PHẦN II: NHỮNG LẶNG IM GIỮA ĐỜI SỐNG

PART II: THE SILENCES AMIDST LIFE

(Các câu chuyện ẩn danh; thay đổi chi tiết nhận diện; mục tiêu nhân văn, không thay thế tư vấn y khoa cá nhân.)

(Stories are anonymized and identifying details have been changed. This work is intended for humanistic purposes and is not a substitute for personal medical advice.)

6. Unsent Letters

Chiều muộn, nắng rơi thành những ô nhỏ trên mặt sàn. Ở phòng tư vấn, tôi hay để sẵn một xấp giấy trắng và vài chiếc bút. Hôm ấy, L. ngồi đối diện, mắt còn sưng. Sau nhiều tháng điều trị, L. nói thấy mệt vì những điều chưa nói được với người thân. Tôi đẩy xấp giấy về phía L.: “Em thử viết cho người cần nghe. Không cần gửi. Viết để mình nghe mình.”

Late afternoon. Sunlight cast small squares on the floor. In the consultation room, I always keep a stack of white paper and a few pens ready. That day, L. sat across from me, their eyes still swollen. After months of treatment, L. said they felt exhausted by the words left unsaid to their loved ones. I pushed the stack of paper towards L. “Try writing to the person who needs to hear it,” I suggested. “You don’t have to send it. Write so you can hear yourself.”

L. viết rất lâu. Khi ngẩng lên, L. bảo: “Em viết cho bố mẹ, cho người yêu cũ, cho chính em của năm trước.” L. cười,

run nhưng dứt khoát: “Em đặt tên bức thư cuối là ‘Đừng bỏ em ở lại’.” Tôi bảo: “Được. Lá thư ấy mình giữ. Khi nào thấy yếu, lấy ra đọc cho mình nghe.”

L. wrote for a long time. When they looked up, they said, “I wrote to my parents, to an ex, and to the person I was last year.” L. smiled, trembling but resolute. “I titled the last letter, ‘Don’t leave me behind.’” I replied, “Alright. We’ll keep that letter. Whenever you feel weak, take it out and read it to yourself.”

Không phải ai cũng cần những lá thư; nhưng nhiều khi, có một chỗ cho lời chưa nói ra là đủ để ngày mai đỡ nặng. Trong bệnh viện, chúng tôi có những chiếc “hộp thư im lặng”: người bệnh viết, gấp lại, không ai đọc. Sáng thứ Hai, điều dưỡng gom, buộc dây, cất vào một ngăn tủ.

Not everyone needs to write letters; but often, simply having a place for unspoken words is enough to make tomorrow feel lighter. In the hospital, we have "silent mailboxes": patients write, fold their letters, and no one reads them. On Monday mornings, the nurses collect them, tie them with a string, and store them in a cabinet drawer.

Có người hỏi: “Như thế có ích gì?” Tôi không tranh luận. Tôi chỉ thấy, khi có nơi cất nỗi buồn, người ta ít để nó tràn ra ở những chỗ không nên. L. xuất viện vài tuần sau. L. quay lại tái khám, đặt lên bàn tôi một lá thư mới: “Gửi người giúp em giữ sợi chỉ.” L. viết: “Em không gửi những lá thư kia. Em gửi chính mình trở về.” Tối đó, tôi viết một lá thư ngắn cho chính mình: “Khi mệt, nhắc mình uống nước, nói ít, nghe nhiều. Khi buồn, nhắc mình đi bộ mười phút ngoài hiên.”

Some people ask, “What good does that do?” I don’t argue. I have simply observed that when people have a place to put their sorrow, they are less likely to let it spill out where it shouldn't. L. was discharged a few weeks later. They returned for a follow-up visit and placed a new letter on my desk: “To the person who helped me hold on to the thread.” L. had written, “I didn’t send those other letters. Instead, I sent myself back home.” That night, I wrote a short letter to myself: “When tired, remind yourself to drink water, speak less, listen more. When sad, remind yourself to take a ten-minute walk on the porch.”

7. The On-Call Room After Midnight

Phòng trực nhỏ bằng hai chiếc giường ghép lại, tường quét vôi đã ngả màu. Sau nửa đêm, nơi ấy yên như mặt nước. Trên bàn là ấm nước, gói mì, cuốn sổ lượt trực. Đèn ngủ vàng đủ đọc chữ, không đủ soi nếp nhăn. Tôi ngả lưng mười phút, chuông gọi vang lên, lại đứng dậy.

The on-call room is the size of two beds pushed together, its whitewashed walls now yellowed. After midnight, the place is as still as water. On the table: a thermos, a packet of instant noodles, the duty logbook. The yellow night lamp is bright enough for reading, but too dim to reveal the lines of fatigue on a face. I would lie down for ten minutes, only for the call bell to ring, forcing me to my feet again.

Phòng trực là nơi người ta học nói ít mà chuẩn. Chúng tôi tập thói quen đặt điện thoại xuống khi nghe đồng nghiệp báo ca, nhìn vào mắt nhau mấy giây, nhắc lại kế hoạch thành từng bước: “Vào phòng mổ, gọi máu, báo gây mê,

chuẩn bị dụng cụ.” Không cần những câu “cố lên” kịch tính. Sự rõ ràng đã là động viên.

The on-call room is where one learns to be concise and precise. We cultivate the habit of putting our phones down when a colleague gives a handover, of looking each other in the eye for a few seconds, of repeating the plan step-by-step: “Head to the OR. Call for blood. Alert anesthesia. Prep the instruments.” There is no need for dramatic encouragements. Clarity is its own form of support.

Cũng là nơi lưu giữ kỷ luật nhỏ: thay áo sạch trước khi gặp gia đình báo tin; viết tắt ít nhất có thể trong sổ; trước khi ngủ mười phút, hít sâu bốn nhịp, giữ bốn nhịp, thở ra sáu nhịp. Những thứ tưởng vụn vặt ấy giữ cho tay nghề không nuốt mất con người.

It is also a place where small disciplines are kept: changing into a clean coat before delivering news to a family; minimizing abbreviations in the logbook; before a ten-minute rest, inhaling for a count of four, holding for four, and exhaling for six. These seemingly trivial rituals are what keep the profession from devouring the person.

8. The Park Bench

Cạnh bệnh viện có một công viên nhỏ. Buổi chiều, ghế đá xếp dọc lối đi, dưới bóng vài cây lâu năm. Ở đó, tôi thấy những cuộc gặp gỡ lạ lùng mà hiền lành: một ông cụ ngồi vuốt chiếc nón lá cũ, một bà bán xôi nghỉ chân, hai người lạ chia nhau chai nước. Mỗi người giữ câu chuyện của mình trong túi áo, chỉ mở ra một chút, đủ để không thấy nặng.

Next to the hospital, there is a small park. In the afternoons, stone benches line the path, shaded by a few old trees. There, I've witnessed encounters that are both unusual and gentle: an old man smoothing his conical hat, a woman selling sticky rice resting her feet, two strangers sharing a bottle of water. Each person keeps their story tucked away in a pocket, revealing just enough to lighten the load.

Một lần, tôi thấy bà M. người chăm chồng bệnh dài ngày, ngồi lặng. Bà bảo sợ vào phòng vì sợ nhìn ông yếu thêm. Tôi rủ bà đi bộ một vòng. Nửa vòng, bà nhặt một chiếc lá

rơi, bảo: “Ngày trẻ, tôi hay ép lá vào sách.” Tôi hỏi: “Giờ bà ép gì?” Bà cười: “Ép một khoảnh yên.” Khoảnh yên là mười phút đi quanh công viên, rồi quay lại phòng bệnh bình tĩnh hơn.

One day, I saw Mrs. M. who was caring for her chronically ill husband, sitting in silence. She told me she was afraid to go into his room, afraid of seeing him grow weaker. I invited her to take a walk with me. Halfway around, she picked up a fallen leaf and said, “When I was young, I used to press leaves in books.”

I asked, “What do you press now?”

She smiled. “I press a moment of peace.”

That moment of peace was a ten-minute walk around the park, which allowed her to return to his room with more calm.

Ghế đá không chữa bệnh. Nó chỉ cho người nhà một chỗ để thở, một lối ra ngắn để quay vào dài ngày. Tôi hay dặn người nhà: “Ngày nào cũng nên ra đây mười lăm phút, đừng đợi đến lúc kiệt sức mới nghỉ.” Đó là cách giữ người chăm khỏi kiệt quệ, vì hồi phục không chỉ thuộc về người đang nằm giường.

The park bench doesn't cure illness. It simply offers caregivers a place to breathe, a brief escape so they can return for the long haul. I often advise families: “You should come out here for fifteen minutes every day. Don’t wait until you’re exhausted to take a break.” It is a way of keeping the caregiver from burning out, because recovery doesn’t just belong to the person in the hospital bed.

9. A Night Case from the Bus Station

Một ca cấp cứu đến lúc gần nửa đêm: T., công nhân, ngã xe ở bến, đầu gối rách, lòng bàn tay trầy. Trong túi T. là mấy tờ hóa đơn và một cuốn sổ gửi tiền về quê. T. bảo: “Em vừa tan ca tăng, chạy kịp chuyến xe cuối.”

An emergency case arrived close to midnight: T., a factory worker, had fallen at the bus station. His knee was gashed, his palm scraped. In his pocket were a few receipts and a remittance book for sending money back to his hometown.

“I’d just finished an overtime shift,” he said, “rushing for the last bus.”

Tôi rửa vết thương, băng lại. Trước khi T. đi, tôi chỉ sang quầy nước sôi miễn phí và túi bánh quy do một nhóm thiện nguyện để lại.

I cleaned the wound and bandaged it. Before he left, I pointed to the free hot water station and a bag of biscuits left by a volunteer group.

T. nói “cảm ơn” nhỏ như gió, ôm túi trước ngực như ôm một khoảng ngày mai.

His "thank you" was as quiet as the wind as he clutched the bag to his chest, as if holding on to a piece of tomorrow.

10. Meals in the Hospital Corridor

Giờ thăm bệnh, hành lang thơm mùi cơm nóng. Một hộp cơm mở ra, đôi đũa tre xào xạc, tiếng thìa chạm hộp nhựa.

During visiting hours, the corridor fills with the aroma of hot rice. A lunchbox is opened, followed by the soft clatter of bamboo chopsticks and the tap of a spoon against a plastic container.

Tôi biết bữa cơm có thể gây phiền: mùi thức ăn, rác thải, nguy cơ nhiễm khuẩn. Nhưng tôi cũng biết bữa cơm có thể là liều thuốc tinh thần: người bệnh thấy mình vẫn ăn cùng người thân, không bị tách khỏi đời thường. Cách dung hòa là kỷ luật nhỏ: ăn ở khu quy định, dọn sạch, che miệng khay khi đi qua buồng khác, rửa tay kỹ sau khi bón.

I know these meals can be problematic: the smell of food, the waste, the risk of infection. But I also know they can be a tonic for the spirit: patients feel they are still eating with their loved ones, not detached from everyday life. The way to reconcile this is through small disciplines: eating in designated areas, cleaning up

afterward, covering food trays when passing other rooms, and washing hands thoroughly after feeding someone.

Có lần, một cậu bé bón cơm cho bà ngoại, tay run. Cậu làm rơi vài hạt cơm. Điều dưỡng đi ngang, dừng lại nhặt giúp, bỏ vào túi rác, khẽ nói: "Lần sau con bón muỗng nhỏ hơn." Cậu bé gật.

Once, a young boy's hand trembled as he fed his grandmother. He dropped a few grains of rice. A nurse, walking by, stopped to pick them up, put them in the trash, and said gently, "Next time, try using a smaller spoon, dear." The boy nodded.

Những bài học vệ sinh đơn giản, nếu nói bằng giọng một người trong nhà, sẽ đi vào ngày mai dễ hơn những tấm bảng to.

Simple lessons in hygiene, when delivered in the voice of a family member, are absorbed more readily than the words on a large sign.

PHẦN III: GIỮA NỖI ĐAU VÀ ĐIỀU LÀNH

PART III: BETWEEN PAIN AND HEALING

(Các câu chuyện ẩn danh; thay đổi chi tiết nhận diện; mục tiêu nhân văn, không thay thế tư vấn y khoa cá nhân.)

(Stories are anonymized and identifying details have been changed. This work is intended for humanistic purposes and is not a substitute for personal medical advice.)

11. Hearing the Person Through the Illness

Tiếng bíp của monitor đều như nhịp thở của căn phòng. Trên giấy, tên bệnh được ghi gọn trong một dòng. Nhưng người đàn ông nằm trên giường thì dài hơn một dòng. Ông hỏi: "Bác sĩ ơi, tôi có trở thành gánh nặng không?" Tôi kéo ghế, ngồi ngang tầm mắt. "Lúc này, anh là người cần được đỡ." Ông thở ra khẽ.

The beep of the monitor was as steady as the room's own breathing. On paper, the name of the illness was contained in a single line. But the man lying in the bed was more than just a single line.

He asked, "Doctor, will I become a burden?"

I pulled up a chair and sat at his eye level. "Right now, you are the one who needs to be supported."

He let out a soft sigh.

Tôi hỏi ông muốn gọi cho ai. Ông lắc đầu: "Đợi khỏe hơn đã." Tôi đề nghị: mỗi sáng nói thành tiếng một câu cho chính mình: "Tôi đang hồi phục." Câu ấy không thay đổi

chỉ số điều trị, nhưng đổi vị trí của ông: từ bị kéo đi bởi bệnh sang chủ động bước từng bước.

I asked who he wanted to call. He shook his head. “I’ll wait until I’m stronger.” I suggested that every morning, he say one sentence aloud to himself: “I am recovering.” That sentence wouldn’t change his clinical indicators, but it would change his perspective: from being dragged along by the illness to actively taking one step at a time.

Chiều, tôi trở lại. Ông kể bữa cơm đầu tiên ăn được nửa chén. Chúng tôi cười, thống nhất rằng “nửa chén” hôm nay là một cột mốc.

In the afternoon, I returned. He told me he’d managed to eat half a bowl for his first proper meal. We smiled, agreeing that today’s “half a bowl” was a milestone.

12. The Inner Discipline of a Healer

Có những ngày dài đến mức đồng hồ thành thứ để quên. Sau ca thứ ba, tôi thấy mình trả lời vội, mắt lướt qua con số mà không ở lại. Tôi dừng, tự nhắc: chậm một nhịp để giữ đúng.

There are days so long the clock becomes irrelevant. After the third surgery of the day, I would catch myself answering hastily, my eyes skimming over numbers without truly seeing them. I would force myself to pause, reminding myself: slow down one beat to get it right.

Kỷ luật nội tâm là ba động tác: nhìn kỹ, hỏi lại, thở đều. Một lần, vì vội, tôi suýt ký nhầm y lệnh cũ. Đồng nghiệp trẻ nói nhỏ: “Anh xem lại giúp em.” Tôi cảm ơn. Ở bệnh viện, kỷ luật nội tâm không chỉ của từng cá nhân; nó là việc của một đội.

Inner discipline consists of three simple actions: look closely, ask again, and breathe steadily. Once, in my haste, I nearly signed off on an outdated order. A

junior colleague said quietly, “Doctor, would you mind taking another look?” I thanked him. In a hospital, inner discipline is not just a personal matter; it is a collective responsibility.

Tôi giữ vài nghi thức nhỏ: trước khi vào phòng bệnh, bỏ điện thoại vào túi; trước khi giải thích, nhìn vào mắt người đối diện một nhịp đếm bốn; trước khi nói “vâng” hay “không”, lặp lại yêu cầu bằng lời của mình.

I maintain a few small rituals: before entering a patient’s room, I put my phone away in my pocket; before giving an explanation, I meet the other person’s eyes for a count of four; and before saying “yes” or “no,” I repeat the request back in my own words.

13. The Bridge and the Broken Sandal Strap

Một buổi mưa, phòng cấp cứu nhận một bác nông dân đi dép nhựa đứt quai. Cạnh bệnh viện là chiếc cầu đi bộ. Bác bảo cầu cao, leo chậm. Tôi đi cùng.

On a rainy day, the emergency room admitted an old farmer wearing a plastic sandal with a broken strap. Next to the hospital was a pedestrian bridge. The old man said the bridge was steep and he had to climb it slowly. I walked with him.

Ở giữa cầu, mưa mảnh như tơ, chúng tôi đứng trú. Dưới chân, vệt sáng đèn xe nối nhau như những sợi chỉ. Bên kia cầu, điều dưỡng chờ với đôi dép mới của nhóm thiện nguyện.

In the middle of the bridge, sheltered from a rain as fine as silk threads, we stopped. Below us, the streaks of car headlights flowed together like countless strands of light. On the other side of the bridge, a nurse was waiting with a new pair of sandals, a donation from a volunteer group.

13. Cây cầu và đôi dép đứt quai

Cây cầu và đôi dép, hai thứ nhỏ nối thành đường đi.

The bridge and the sandals, two small thingshad formed a pathway.

Tôi nghĩ về bệnh viện như một cây cầu; và những việc nhỏ ta ít để ý như đôi dép: có chúng, cuộc qua cầu bớt nhọc.

It made me think of the hospital as a bridge, and of the small, often unnoticed acts as the sandals: with them, the crossing is less arduous.

14. Seeds of Thought, a Harvest of Life

Một cô gái trẻ nhận chẩn đoán. Câu đầu tiên không phải "em sợ", mà là "em sẽ sống sao với cái này".

A young woman received her diagnosis. Her first question was not, "Am I scared?" but "How am I supposed to live with this?"

Người thầy thuốc cầm một nắm hạt giống ngôn từ: nếu gieo "không thể", mùa sau là tuyệt vọng; nếu gieo "có thể cùng nhau", mùa sau là kiên cường.

A healer holds a handful of linguistic seeds: if you sow "impossible," the next season's harvest is despair; if you sow "we can do this together," the harvest is resilience.

Chúng tôi đặt mục tiêu bảy ngày: đi bộ mười phút, ăn đủ bữa, gọi một người bạn. Ngôn từ không chỉ mô tả; ngôn từ định hướng.

We set a seven-day goal: a ten-minute walk, eating all her meals, and calling one friend.

Words do not just describe; they direct.

15. Five Minutes of Calm Before Surgery

Trước mỗi ca, chúng tôi dành năm phút.

Before every procedure, we set aside five minutes.

Phút một: xác nhận tên, thủ thuật, vị trí.

Minute one: We confirm the patient's name, the procedure, and the surgical site.

Phút hai: lược trình nguy cơ.

Minute two: We briefly review the potential risks.

Phút ba: hỏi người bệnh một điều muốn nhắn.

Minute three: We ask the patient if there is one thing they wish to convey.

Phút bốn: ê-kíp thống nhất vai trò.

Minute four: The team aligns on their respective roles.

Phút năm: thở chung một nhịp.

Minute five: We share a single, collective breath.

Năm phút ấy không thay thế kỹ thuật; nó dọn đường cho kỹ thuật.

Those five minutes do not replace skill; they clear the path for it.

Khi gây mê bắt đầu, tôi nói: “Chúng tôi ở đây.”

As the anesthesia begins, I say, “We are here with you.”

PHẦN IV: CON NGƯỜI VÀ HY VỌNG

PART IV: HUMANITY AND HOPE

(Các câu chuyện ẩn danh; thay đổi chi tiết nhận diện; mục tiêu nhân văn, không thay thế tư vấn y khoa cá nhân.)

(Stories are anonymized and identifying details have been changed. This work is intended for humanistic purposes and is not a substitute for personal medical advice.)

16. The Wife Who Tends the Flame

Bà H. đưa chồng đi hóa trị. Mỗi lần vào viện, bà mang bình nước ấm, khăn tay, ít bánh mềm, cuốn sổ giờ thuốc: "Tôi lo vài việc nhỏ cho đều."

Mrs. H. brings her husband to his chemotherapy sessions. With every visit, she carries a thermos of warm water, a handkerchief, a few soft cakes, and a notebook for his medication schedule. "I just take care of the little things," she says, "to keep life steady."

Cuối đợt, bà ghi năm dòng: uống nước đủ; ăn đúng bữa; đi bộ 10 phút; nói câu tử tế; ngủ trước 11 giờ.

At the end of each treatment cycle, she would write down five lines: Drink enough water; eat at the proper time; walk for 10 minutes; say a kind word; sleep before 11 PM.

Giữ lửa là giữ nếp. Giữ nếp thì nhà ấm.

To tend the flame is to maintain the routine. And a steady routine is what keeps a home warm.

17. The House with the Ticking Clock

Sau xuất viện, tôi ghé thăm ông N. Căn nhà có chiếc đồng hồ quả lắc. Mỗi nửa giờ, nó kêu một tiếng êm.

After his discharge, I visited Mr. N. at his home. The house had a grandfather clock. Every half hour, it chimed with a gentle sound.

Chúng tôi hạ kệ, bỏ thảm dễ vấp, để cốc nước trong tầm tay. Tôi đề nghị: mỗi khi đồng hồ kêu, uống một ngụm nước, hít sâu bốn nhịp.

We lowered the shelves, removed the rugs that could cause a fall, and placed a glass of water within his reach. I suggested that every time the clock chimed, he take a sip of water and four deep breaths.

Nề nếp là liều thuốc im lặng: không đắt, không đắng, nhưng giữ người ta khỏi trượt dốc.

Routine is a silent medicine: it is not expensive, not bitter, but it keeps a person from backsliding.

18. The Elderly, Living Alone

Bà T. sống một mình. Trong tủ là hộp thuốc chia ngày; trên tường ghi số hàng xóm. “Sợ nhất là ngã.”

Mrs. T. lives alone. In her cabinet is a daily pill organizer; on the wall, the numbers of her neighbors. “My greatest fear is falling,” she says.

Chúng tôi dán băng chống trượt, để dép có quai, treo giấy: “Có tôi ở nhà trong 7 - 11h. Gõ cửa nếu cần.”

We applied anti-slip tape, left her sandals with straps, and hung a note: “I'm home from 7 to 11 AM. Knock if you need anything.”

Mối quan hệ trong ngõ gần lại.

The neighbors in the alley grew closer.

“Già rồi, sống nhờ kỷ luật hiền.”

“When you’re old,” she says, “you live by a gentle discipline.”

19. A Worker Far From Home

Anh K. làm ca ở xưởng, trọ 12 mét vuông. Ví là biên lai chuyển tiền.

K. worked shifts at a factory and lived in a 12-square-meter rented room. His wallet held little more than remittance slips.

Anh ngã xe, trầy tay, sưng mắt cá. Tôi băng lại, dặn theo dõi. Tôi viết tờ giấy: uống đủ nước; mang giày buộc dây; ăn trước ca dài; số đồng nghiệp đáng tin; phong bì thuốc riêng; mỗi tuần gọi về nhà lâu hơn.

He had fallen off his bike, scraping his hand and swelling his ankle. I bandaged the wounds and gave him instructions for follow-up care. I also wrote him a note: Drink enough water; wear lace-up shoes; eat before a long shift; keep the numbers of trusted colleagues; put your medicine in a separate envelope; and call home for a little longer each week.

Anh nói: *"Xa quê thì cần người ở gần."*

He said, *"When you're far from home, you need someone nearby."*

Hết ca mổ, còn ca người.

When the medical case is closed, the human case remains.

Afterword

Từ phòng mổ đến hành lang, từ ghế đá công viên đến căn nhà có tiếng đồng hồ, chúng ta đi qua nhau bằng những việc nhỏ. Kỹ thuật cứu thân. Kỷ luật giữ mình. Tử tế nối người với người. Khi nhiều điều nhỏ đứng cạnh nhau, chúng thành không khí để một cộng đồng thở chung.

From the operating room to the hallway, from the park bench to the house with the ticking clock, our lives intersect through small acts. Technique saves the body. Discipline preserves the self. Kindness connects us, human to human. When many small acts are placed side by side, they become the very air a community breathes together.

Nếu một ngày bạn khép sách lại và thấy mình muốn nói "xin phép" trước khi chạm, muốn kéo tấm chăn lên cao thêm một chút cho người khác, muốn đặt một chiếc ghế trống trong nhà cho ai đó ghé qua, thì sách đã làm xong phần việc của nó.

If, one day, you close this book and find yourself wanting to ask for permission before touching, to pull a blanket up a little higher for someone else, or to leave an empty chair in your home for a visitor to stop by, then this book has done its job.

Academic Appendix: Medical Humanities in Contemporary Vietnam

“Y học nhân văn” (Humanistic Medicine) đặt con người, chứ không chỉ bệnh lý ở trung tâm. Theo WHO, sức khỏe là sự thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội. Từ thập kỷ 1970, mô hình “thân tâm xã hội” (biopsychosocial) nhấn mạnh sự tương tác của cơ thể , tâm lý, hoàn cảnh.

"Humanistic Medicine" places the person, not just the pathology at its center. According to the WHO, health is a state of complete physical, mental, and social well-being. Since the 1970s, the biopsychosocial model has emphasized the interaction between the body, the mind, and one's social circumstances.

Tại Việt Nam, tinh thần nhân văn có gốc từ Hải Thượng Lãn Ông: “Nhân y giả, phúc chi bản dã.” Quan điểm Đông Tây gặp nhau ở mục tiêu khôi phục phẩm giá và ý nghĩa sống.

In Vietnam, the humanistic spirit has its roots in the teachings of Hải Thượng Lãn Ông, who stated: "Nhân y giả, phúc chi bản dã" (A humane physician is the foundation of blessings). Eastern and Western perspectives converge on the goal of restoring dignity and meaning in life.

Tập sách này ghi lại các lát cắt đời thực, như tư liệu mềm cho giáo dục y học nhân văn.

This collection documents slices of real life, serving as qualitative source material for medical humanities education.

Ethical Statement & Narrative Method

Tất cả câu chuyện dựa trên trải nghiệm thật, đã ẩn danh và thay đổi chi tiết nhận diện.

All stories are based on real experiences. They have been anonymized and identifying details have been altered to ensure confidentiality.

- Không công bố dữ liệu y tế cá nhân; không xuyên tạc; không cường điệu.

Ethics: There is no disclosure of personal medical data. Events have not been distorted or exaggerated.

- Mục tiêu: phản chiếu nhân văn, không thay thế tư vấn y khoa cá nhân.

Objective: The purpose is to offer humanistic reflections. This work is not intended as a substitute for personal medical advice.

- Phương pháp: kể ca nhân văn y học: quan sát lâm sàng + xúc cảm chân thực + suy niệm triết học nhẹ.

Method: A humanistic narrative approach is used, combining clinical observation, authentic emotion, and light philosophical reflection.

- Trích dẫn học thuật theo APA 7th.

Citations: All academic citations follow the APA 7th edition style.

References (APA 7th Edition)

- WHO. (2021). Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2021). Constitution of the World Health Organization.

- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.

- Frankl, V. E. (1946). Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press.

Frankl, V. E. (1946). Man’s search for meaning. Beacon Press.

- Tolstoy, L. (2020). Suy niệm mỗi ngày. Hà Nội: NXB Văn học.

Tolstoy, L. (2020). Suy niệm mỗi ngày [Daily reflections]. Literature Publishing House.

- Nguyễn Kim Muôn. (1929). Đạo Có Một. Sài Gòn: NXB Sài Gòn.

Nguyen, K. M. (1929). Đạo có một [The one path]. Saigon Publishing House.

- Nguyễn Duy Cần. (1939). Thuật Yêu Đương. Huế: NXB Tân Dân.

Nguyen, D. C. (1939). Thuật yêu đương [The art of love]. Tan Dan Publishing House.

- Gibran, K. G. (1923). The Prophet. New York: Alfred A. Knopf.

Gibran, K. G. (1923). The prophet. Alfred A. Knopf.

- Nguyễn Đông Hưng. (2025). Giữa Người Với Người: Tản văn y học nhân văn. Hà Nội: NXB Sự Thật.

Nguyen, D. H. (2025). Giữa người với người: Tản văn y học nhân văn [Human to human: Essays on medical humanities]. Truth Publishing House.

- Harvard Medical School. (2020). Program in Medical Humanities & Ethics.

Harvard Medical School. (2020). Program in medical humanities & ethics.

Abstract

This collection of 19 essays by Minh Hưng reflects the intersection of medicine, humanity, and everyday life in Vietnam. Through real encounters in hospitals and communities, the book reveals the quiet power of compassion and dignity within healing. Each essay blends clinical observation with philosophical reflection, contributing to the emerging field of Humanistic Medicine in Vietnam.